

Аттестационная программа

по Чой Кван До

Цветные пояса

БЕЛЫЙ ПОЯС С ЧЕРНОЙ ПОЛОСКОЙ (1 ГУП)

Ударная техника по снарядам:

- Удар ВПЕРЕД впереди стоящей рукой.
- Удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой.
- Удар КОЛЕНОМ сзади стоящей ногой.
- Ударная комбинация: удар ВПЕРЕД впереди стоящей рукой – удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой – удар КОЛЕНОМ сзади стоящей ногой.
- ПРОИЗВОЛЬНАЯ ударная техника по снарядам.

ФОРМА № 1.4 “ТАЙ УМ ИЛ ЯНГ”.

Исходное положение, отступить в ПРАВОСТОРОННЮЮ СТОЙКУ, БЛОК НАРУЖУ, удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой (удар ВПЕРЕД впереди стоящей рукой), шаг впереди стоящей ногой назад до исходного положения.

Боевая работа с партнёром: (ПАРТНЕР – АССИСТЕНТ С НАВЕСНЫМ УДАРНЫМ СНАРЯДОМ).

- Атака: удар сзади стоящей рукой в голову.
- Защита: БЛОК НАРУЖУ – ответный удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой (В СНАРЯД).

- Атака: удар впереди стоящей рукой в корпус.
- Защита: БЛОК ВНУТРЬ – ответный удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой (В СНАРЯД).

- Атака: удар сзади стоящей рукой в нижний уровень.
- Защита: НИЗКИЙ БЛОК – ответный удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой (В СНАРЯД).

ЖЕЛТЫЙ ПОЯС (2 ГУП)

Ударная техника по снарядам:

- Удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой.
- Удар ВПЕРЕД впереди стоящей рукой.
- СЕКУЩИЙ удар впереди стоящей рукой.
- ФРОНТАЛЬНЫЙ удар сзади стоящей ногой.
- Ударная комбинация: ФРОНТАЛЬНЫЙ сзади стоящей ногой – удар ВПЕРЕД впереди стоящей рукой – удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой.
- ПРОИЗВОЛЬНАЯ ударная техника по снарядам.

ФОРМА № 2. “ТАЙ УМ И ЮЛ”.

Исходное положение, отступить в ПРАВОСТОРОННЮЮ СТОЙКУ, БЛОК НАРУЖУ впереди стоящей рукой, ФРОНТАЛЬНЫЙ удар впереди стоящей ногой, удар ВПЕРЕД впереди стоящей рукой, удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой, НЫРОК, удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой, (удар ВПЕРЕД впереди стоящей рукой).

Боевая работа с партнёром:

- Атака: ФРОНТАЛЬНЫЙ удар сзади стоящей ногой (средний уровень).
- Защита: НИЗКИЙ БЛОК – ответный удар сзади стоящей рукой.

- Атака: удар рукой в голову.
- Защита: БЛОК НАРУЖУ – свободная ударная комбинация (2-3 технических действия).

В передвижении:

- Атака: наступает, нанося удары РУКАМИ (впереди стоящей рукой – сзади стоящей рукой и т.д.).
- Защита: отступает, блокируясь впереди стоящей рукой и поддерживая дистанцию.

ЖЕЛТЫЙ ПОЯС С ЧЕРНОЙ ПОЛОСКОЙ (2 ГУП “S”)

Ударная техника по снарядам:

- Удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой.
- Удар ВПЕРЕД впереди стоящей рукой.
- СЕКУЩИЙ удар впереди стоящей рукой.
- ФРОНТАЛЬНЫЙ удар впереди стоящей ногой.
- Ударная комбинация: ФРОНТАЛЬНЫЙ впереди стоящей ногой – удар впереди стоящей рукой – удар сзади стоящей рукой – НЫРОК – удар сзади стоящей рукой.
- ПРОИЗВОЛЬНАЯ ударная техника по снарядам.

ФОРМА № 2.4 “ТАЙ УМ И ЯНГ”.

Исходное положение, отступить в ПРАВОСТОРОННЮЮ СТОЙКУ, БЛОК НАРУЖУ, ФРОНТАЛЬНЫЙ удар впереди стоящей ногой, удар ВПЕРЕД впереди стоящей рукой, удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой, НЫРОК, удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой, (удар ВПЕРЕД впереди стоящей рукой).

Боевая работа с партнёром:

- Атака: ФРОНТАЛЬНЫЙ удар впереди стоящей ногой.
- Защита: НИЗКИЙ БЛОК – удар сзади стоящей рукой.

- Атака: удар рукой в голову.
- Защита: свободная блокировка – свободная комбинация (2-3 удара).

- Атака: наступает, нанося произвольные удары руками.
- Защита: отступает, произвольно блокируясь.

ЗОЛОТОЙ ПОЯС (3 ГУП)

Ударная техника по снарядам:

- КРУГОВОЙ удар впереди стоящей рукой.
- КРУГОВОЙ удар сзади стоящей рукой.
- КРУГОВОЙ удар сзади стоящей ногой.
- Комбинация: КРУГОВОЙ удар сзади стоящей ногой – СЕКУЩИЙ удар впереди стоящей рукой – КРУГОВОЙ удар сзади стоящей рукой.
- ПРОИЗВОЛЬНАЯ ударная техника по снарядам.

ФОРМА № 6 “ТАЙ УМ ЮК ЮЛ“.

Исходное положение, шаг назад в ПРАВОСТОРОННЮЮ СТОЙКУ, БЛОК ВНУТРЬ, КРУГОВОЙ удар впереди стоящей ногой, СЕКУЩИЙ удар впереди стоящей рукой, КРУГОВОЙ удар сзади стоящей рукой, НЫРОК, КРУГОВОЙ удар сзади стоящей рукой, удар ВПЕРЕД впереди стоящей рукой.

Боевая работа с партнёром:

- Атака: КРУГОВОЙ удар сзади стоящей ногой в средний уровень.
- Защита: БЛОК ВНУТРЬ – удар сзади стоящей рукой.

- Атака: удар рукой.
- Защита: свободная блокировка – свободная ударная комбинация (2-3 удара).

В передвижении:

- Атака: наступает, нанося различные удары руками и ногами.
- Защита: отступает, свободно блокируясь.

ЗОЛОТОЙ ПОЯС С ЧЁРНОЙ ПОЛОСКОЙ (3 ГУП “S”)

Ударная техника по снарядам:

- КРУГОВОЙ удар сзади стоящей рукой.
- КРУГОВОЙ удар впереди стоящей рукой.
- КРУГОВОЙ удар впереди стоящей ногой.
- Комбинация: КРУГОВОЙ удар впереди стоящей ногой – СЕКУЩИЙ удар впереди стоящей рукой – КРУГОВОЙ удар сзади стоящей рукой – НЫРОК – КРУГОВОЙ удар сзади стоящей рукой.
- ПРОИЗВОЛЬНАЯ ударная техника по снарядам.

ФОРМА № 6.4 “ТАЙ УМ ЮК ЯНГ”.

Исходное положение, отступить в ПРАВОСТОРОННЮЮ СТОЙКУ, БЛОК ВНУТРЬ, КРУГОВОЙ удар впереди стоящей ногой, СЕКУЩИЙ удар впереди стоящей рукой, КРУГОВОЙ удар сзади стоящей рукой, НЫРОК, КРУГОВОЙ удар сзади стоящей рукой, (удар ВПЕРЕД впереди стоящей рукой).

Боевая работа с партнёром:

- Атака: КРУГОВОЙ удар сзади стоящей ногой.
- Защита: свободная блокировка – удар сзади стоящей рукой.

- Атака: удар рукой.
- Защита: свободная блокировка – свободная ударная комбинация (2-3 удара).

В передвижении:

- Атака: наступает, нанося удары руками и ногами.
- Защита: отступает, свободно блокируясь.

ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС (4 ГУП)

Ударная техника по снарядам:

- КРУГОВОЙ удар ВЕРТИКАЛЬНЫМ КУЛАКОМ впереди стоящей руки.
- КРУГОВОЙ удар ВЕРТИКАЛЬНЫМ КУЛАКОМ сзади стоящей руки.
- БОКОВОЙ удар сзади стоящей ногой.
- Комбинация: БОКОВОЙ удар сзади стоящей ногой – СЕКУЩИЙ удар впереди стоящей рукой – удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой.
- ПРОИЗВОЛЬНАЯ ударная техника по снарядам.

ФОРМА № 4 “ТАЙ УМ СА ЮЛ”.

Исходное положение, отступить в ПРАВОСТОРОННИЮ СТОЙКУ, БЛОК НАРУЖУ, БОКОВОЙ удар впереди стоящей ногой, СЕКУЩИЙ удар впереди стоящей рукой, КРУГОВОЙ удар сзади стоящей рукой, НЫРОК, КРУГОВОЙ удар сзади стоящей рукой, удар ВПЕРЕД впереди стоящей рукой.

Боевая работа с партнёром:

- Атака: БОКОВОЙ удар сзади стоящей ногой.
- Защита: НИЗКИЙ БЛОК – удар сзади стоящей рукой.

- Атака: удар рукой или ногой (по выбору экзаменатора).
- Защита: свободная блокировка – свободная ударная комбинация (3-4 удара).

Освобождение от захвата:

- Атака: захват двумя руками за шею.
- Защита: сорвать захват – контратаковать (2-3 технических действия).

ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС С ЧЁРНОЙ ПОЛОСКОЙ (4 ГУП “S”)

Ударная техника по снарядам:

- КРУГОВОЙ удар ВЕРТИКАЛЬНЫМ КУЛАКОМ впереди стоящей руки.
- КРУГОВОЙ удар ВЕРТИКАЛЬНЫМ КУЛАКОМ сзади стоящей руки.
- БОКОВОЙ удар впереди стоящей ногой.
- Комбинация: БОКОВОЙ удар впереди стоящей ногой – СЕКУЩИЙ удар впереди стоящей рукой – удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой – НЫРОК – удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой.
- ПРОИЗВОЛЬНАЯ ударная техника по снарядам.

ФОРМА № 4.4 “ТАЙ УМ СА ЯНГ”.

Исходное положение, отступить назад в ПРАВОСТОРОННЮЮ СТОЙКУ, БЛОК НАРУЖУ, БОКОВОЙ удар впереди стоящей ногой, СЕКУЩИЙ удар впереди стоящей рукой, КРУГОВОЙ удар сзади стоящей рукой, НЫРОК, КРУГОВОЙ удар сзади стоящей рукой, (удар ВПЕРЕД впереди стоящей рукой).

Боевая работа с партнёром:

- Атака: БОКОВОЙ удар впереди стоящей ногой.
- Защита: свободная блокировка – удар сзади стоящей рукой.

- Атака: удар рукой или ногой (по выбору экзаменатора).
- Защита: свободная блокировка – свободная ударная комбинация (3-4 удара).

Освобождение от захвата:

- Атака: захват двумя руками за шею.
- Защита: сорвать захват – контратаковать (2-4 технических действия).

ЗЕЛЁНЫЙ ПОЯС (5 ГУП)

Ударная техника по снарядам:

- АППЕРКОТ сзади стоящей рукой.
- АППЕРКОТ впереди стоящей рукой.
- ОБРАТНЫЙ КРУГОВОЙ удар сзади стоящей ногой.
- Комбинация: ОБРАТНЫЙ КРУГОВОЙ удар сзади стоящей ногой – СЕКУЩИЙ удар впереди стоящей рукой – КРУГОВОЙ удар сзади стоящей рукой.
- ПРОИЗВОЛЬНАЯ ударная техника по снарядам.

ФОРМА № 8 “ТАЙ УМ ПАЛ ЮЛ”.

Исходное положение, отступить в ПРАВОСТОРОННЮЮ СТОЙКУ, НИЗКИЙ БЛОК, ОБРАТНЫЙ КРУГОВОЙ удар впереди стоящей ногой, СЕКУЩИЙ удар впереди стоящей рукой, АППЕРКОТ сзади стоящей рукой, НЫРОК, АППЕРКОТ сзади стоящей рукой, удар ЛОКТЕМ впереди стоящей руки.

Скоростная ударная комбинация (1 ФРОНТАЛЬНЫЙ удар).

Удар впереди стоящей рукой – удар сзади стоящей рукой – НЫРОК – удар сзади стоящей рукой – ФРОНТАЛЬНЫЙ удар сзади стоящей ногой.

Боевая работа с партнёром:

- Атака: произвольный удар ногой.
- Защита: свободная блокировка или уклонение от удара – свободная ударная комбинация.

- Атака: удар рукой.
- Защита: одиночный “СТОП – УДАР”

Освобождение от захватов:

- Атака: захват двумя руками за отвороты куртки.
- Защита: сорвать захват – контратаковать (2-4 технических действия).

ЗЕЛЁНЫЙ ПОЯС С ЧЁРНОЙ ПОЛОСКОЙ (5 ГУП “S”)

Ударная техника по снарядам:

- АППЕРКОТ впереди стоящей рукой.
- АППЕРКОТ сзади стоящей рукой.
- ОБРАТНЫЙ КРУГОВОЙ удар впереди стоящей ногой.
- Комбинация: ОБРАТНЫЙ КРУГОВОЙ удар впереди стоящей ногой – СЕКУЩИЙ удар впереди стоящей рукой – КРУГОВОЙ удар сзади стоящей рукой – НЫРОК – КРУГОВОЙ удар сзади стоящей рукой.
- ПРОИЗВОЛЬНАЯ ударная техника по снарядам.

ФОРМА № 8.4 "ТАЙ УМ ПАЛ ЯНГ".

Исходное положение, отступить в ПРАВОСТОРОННЮЮ СТОЙКУ, НИЗКИЙ БЛОК, ОБРАТНЫЙ КРУГОВОЙ удар впереди стоящей ногой, СЕКУЩИЙ удар впереди стоящей рукой, АППЕРКОТ сзади стоящей рукой, НЫРОК, АППЕРКОТ сзади стоящей рукой, (удар ЛОКТЕМ впереди стоящей руки).

Скоростная ударная комбинация (2 ФРОНТАЛЬНЫХ удара).

Двойной удар впереди стоящей рукой – НЫРОК – удар впереди стоящей рукой – удар сзади стоящей рукой – ФРОНТАЛЬНЫЙ удар сзади стоящей ногой.

Боевая работа с партнёром:

- Атака: удар ногой.
- Защита: уклонение от удара – свободная ударная комбинация (2-4 удара).

- Атака: удар рукой.
- Защита: одиночный “СТОП – УДАР”

Освобождение от захвата:

- Атака: захват двумя руками за отвороты куртки.
- Защита: сорвать захват – контратаковать (2-4 технических действия).

СИНИЙ ПОЯС (6 ГУП)

Ударная техника по снарядам:

- Удар ЛОКТЕМ впереди стоящей руки.
- Удар ЛОКТЕМ сзади стоящей руки.
- ФРОНТАЛЬНЫЙ ПРОНИКАЮЩИЙ удар сзади стоящей ногой.
- Комбинация: ФРОНТАЛЬНЫЙ ПРОНИКАЮЩИЙ удар сзади стоящей ногой – удар ВПЕРЕД впереди стоящей рукой – удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой – НЫРОК – удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой.
- ПРОИЗВОЛЬНАЯ ударная техника по снарядам.

ФОРМА № 3 “ТАЙ УМ САМ ЮЛ”

Исходное положение, шаг назад в ПРАВОСТОРОННЮЮ СТОЙКУ, БЛОК НАРУЖУ ОТКРЫТОЙ РУКОЙ, ФРОНТАЛЬНЫЙ удар впереди стоящей ногой, удар ВПЕРЕД впереди стоящей рукой, удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой, ФРОНТАЛЬНЫЙ удар сзади стоящей ногой, удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой, удар ВПЕРЕД впереди стоящей рукой, НЫРОК, удар ВПЕРЕД впереди стоящей рукой, удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой.

Скоростная ударная комбинация (1 КРУГОВОЙ удар)

Удар впереди стоящей рукой – удар сзади стоящей рукой – НЫРОК – удар сзади стоящей рукой – КРУГОВОЙ удар сзади стоящей ногой.

Боевая работа с партнёром:

- Обмен: Партнёры поочередно наносят друг другу удары ногами в средний уровень и защищаются, используя свободную блокировку. Удары наносятся каждый раз другой ногой. Технику ударов разнообразить. Работать непрерывно до команды “СТОП!”
- Атака: удар рукой.
- Защита: “СТОП – УДАР” – свободная ударная комбинация (2-4 удара).
- Атака: удар рукой или ногой (по выбору экзаменатора).
- Защита: блокировка (уклон) – свободная комбинация (2-4 технических действия).

Освобождение от захвата:

- Атака: захват двумя руками за руки в районе плеч.
- Защита: сорвать захват – контратаковать (2-4 технических действия).

СИНИЙ ПОЯС С ЧЁРНОЙ ПОЛОСКОЙ (6 ГУП “S”)

Ударная техника по снарядам:

- Удар ЛОКТЕМ впереди стоящей руки.
- Удар ЛОКТЕМ сзади стоящей руки.
- ФРОНТАЛЬНЫЙ ПРОНИКАЮЩИЙ удар впереди стоящей ногой.
- Комбинация: ФРОНТАЛЬНЫЙ ПРОНИКАЮЩИЙ удар впереди стоящей ногой – удар ВПЕРЕД впереди стоящей рукой – удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой – НЫРОК – удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой – КРУГОВОЙ удар сзади стоящей ногой.
- ПРОИЗВОЛЬНАЯ ударная техника по снарядам.

ФОРМА № 3.4 “ТАЙ УМ САМ ЯНГ”.

Исходное положение, отступить назад в ПРАВОСТОРОННЮЮ СТОЙКУ, БЛОК НАРУЖУ ОТКРЫТОЙ РУКОЙ, ФРОНТАЛЬНЫЙ удар впереди стоящей ногой, удар ВПЕРЕД впереди стоящей рукой, удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой, ФРОНТАЛЬНЫЙ удар сзади стоящей ногой, удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой, удар ВПЕРЕД впереди стоящей рукой, НЫРОК, удар ВПЕРЕД впереди стоящей рукой, (удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой).

Скоростная ударная комбинация (2 КРУГОВЫХ удара).

Двойной удар впереди стоящей рукой – НЫРОК – удар впереди стоящей рукой – удар сзади стоящей рукой – КРУГОВОЙ удар сзади стоящей ногой.

Боевая работа с партнёром:

- Обмен: Партнёры наносят поочерёдно друг другу удары ногами в средний уровень, используя свободную блокировку. Непрерывно до команды “СТОП!”.
- Атака: удар рукой.
- Защита: “СТОП – УДАР” – свободная комбинация (2-4 удара).
- Атака: произвольный удар рукой или ногой.
- Защита: блокировка (уклон) – свободная комбинация (2-4 технических действия).

Освобождение от захватов:

- Атака: захват двумя руками за рукава куртки в районе плеч.
- Защита: сорвать захват, контратаковать (2-4 технических действия).

ПУРПУРНЫЙ ПОЯС (7 ГУП)

Ударная техника по снарядам:

- Удар ЛАДОНЬЮ впереди стоящей руки.
- Удар ЛАДОНЬЮ сзади стоящей руки.
- КРУГОВОЙ удар СТОПОЙ сзади стоящей ноги “ПОЛУМЕСЯЦ”.
- Комбинация: “ПОЛУМЕСЯЦ” сзади стоящей ногой – удар ВПЕРЕД впереди стоящей рукой – удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой – НЫРОК – удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой.
- ПРОИЗВОЛЬНАЯ ударная техника по снарядам.

ФОРМА № 7 “ТАЙ УМ ЧИЛ ЮЛ”.

Исходное положение, отступить назад в ПРАВОСТОРОННЮЮ СТОЙКУ, БЛОК ВНУТРИ ОТКРЫТОЙ РУКОЙ, КРУГОВОЙ удар впереди стоящей ногой, СЕКУЩИЙ удар впереди стоящей рукой, удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой, КРУГОВОЙ удар сзади стоящей ногой, СЕКУЩИЙ удар впереди стоящей рукой, удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой, КРУГОВОЙ удар впереди стоящей рукой, НЫРОК, КРУГОВОЙ удар впереди стоящей рукой, удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой.

Скоростная ударная комбинация (1 БОКОВОЙ удар).

Удар впереди стоящей рукой – удар сзади стоящей рукой – НЫРОК – удар сзади стоящей рукой – БОКОВОЙ удар сзади стоящей ногой.

Боевая работа с партнёром:

- Обмен: партнёры работают поочередно свободными двух-трех ударными комбинациями со свободной блокировкой. Темп средний.
- Атака: удар рукой или ногой.
- Защита: блокировка (уклон) – свободная комбинация (3-5 технических действий).
- Атака: попытка захвата или удара.
- Защита: “СТОП – УДАР” – свободная комбинация (3-5 технических действий).

Освобождения от захватов:

- Атака: подходит сзади и обхватывает двумя руками.
- Защита: освободиться от захвата – контратаковать.
- Атака: любой захват из предыдущих разделов.
- Защита: освободиться – контратаковать.

ПУРПУРНЫЙ ПОЯС С ЧЁРНОЙ ПОЛОСКОЙ (7 ГУП “S”)

Ударная техника по снарядам:

- Удар ЛАДОНЬЮ впереди стоящей руки.
- Удар ЛАДОНЬЮ сзади стоящей руки.
- КРУГОВОЙ удар СТОПОЙ впереди стоящей ноги “ПОЛУМЕСЯЦ”.
- Комбинация: “ПОЛУМЕСЯЦ” впереди стоящей ногой – удар ВПЕРЕД впереди стоящей рукой – удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой – НЫРОК – удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой – удар КОЛЕНОМ сзади стоящей ноги.
- ПРОИЗВОЛЬНАЯ ударная техника по снарядам.

ФОРМА № 7.4 “ТАЙ УМ ЧИЛ ЯНГ”

Исходное положение, отступить назад в ПРАВОСТОРОННЮЮ СТОЙКУ, БЛОК ВНУТРЬ ОТКРЫТОЙ РУКОЙ, КРУГОВОЙ удар впереди стоящей ногой, СЕКУЩИЙ удар впереди стоящей рукой, удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой, КРУГОВОЙ удар сзади стоящей ногой, СЕКУЩИЙ удар впереди стоящей рукой, удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой, КРУГОВОЙ удар впереди стоящей рукой, НЫРОК, КРУГОВОЙ удар впереди стоящей рукой, (удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой).

Скоростная ударная комбинация (2 БОКОВЫХ удара).

Двойной удар впереди стоящей рукой – НЫРОК – удар впереди стоящей рукой – удар сзади стоящей рукой – БОКОВОЙ удар сзади стоящей ногой.

Боевая работа с партнёром:

- Обмен: непрерывная поочерёдная работа ударными комбинациями (2-4 удара). Блокировка свободная. Темп средний.
- Атака: рукой или ногой.
- Защита: свободная блокировка (уклон) – свободная ударная комбинация.
- Атака: попытка захвата или удара.
- Защита: “СТОП – УДАР” – свободная комбинация.

Освобождения от захватов:

- Атака: обхват сзади двумя руками.
- Защита: освободиться – контратаковать.
- Атака: любой захват из ранее изучаемых (по выбору экзаменатора).
- Защита: сорвать захват – контратаковать (уверенно!).

КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС (9 ГУП)

Ударная техника по снарядам:

- БОКОВОЙ удар сзади стоящей ногой во вращении.
- КРУГОВОЙ удар СТОПОЙ впереди стоящей ноги “ПОЛУМЕСЯЦ”.
- Комбинация: БОКОВОЙ удар сзади стоящей ногой во вращении – СЕКУЩИЙ удар впереди стоящей рукой – удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой – НЫРОК – удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой.
- СВОБОДНАЯ ударная техника по снарядам.

ФОРМА № 9.4 (на 4 стороны).

Исходное положение, отступить в ПРАВОСТОРОННЮЮ СТОЙКУ, выполняя низкий блок*, ОБРАТНЫЙ КРУГОВОЙ удар впереди стоящей ногой, СЕКУЩИЙ удар впереди стоящей рукой, удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой, ОБРАТНЫЙ КРУГОВОЙ удар сзади стоящей ногой, СЕКУЩИЙ удар впереди стоящей рукой, удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой, АППЕРКОТ впереди стоящей рукой, НЫРОК, АППЕРКОТ впереди стоящей рукой (удар ЛОКТЕМ сзади стоящей руки*).

Скоростные ударные комбинации:

Двойной удар впереди стоящей рукой – НЫРОК – удар впереди стоящей рукой – удар сзади стоящей рукой – ФРОНТАЛЬНЫЙ удар СТОПОЙ сзади стоящей ноги.

ДВОЙНОЙ удар впереди стоящей рукой – НЫРОК – удар впереди стоящей рукой – удар сзади стоящей рукой – удар СВЕРХУ сзади стоящей ногой.

Боевая работа с партнёром:

- Обмен: непрерывная поочерёдная работа произвольными ударными комбинациями (2-5 ударов). Темп средний. Уверенно.
- Атака: произвольный удар рукой или ногой.
- Защита: произвольная блокировка с последующей контратакой (2-5 ударов).
- Атака: нападение с оружием (удар палкой, удар ножом сверху).
- Защита: нейтрализовать противника, завладеть оружием. Техника произвольная.
- Атака: захват сзади за рукава куртки.
- Защита: освободиться от захвата, контратаковать.

КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС С ЧЁРНОЙ ПОЛОСКОЙ (9 ГУП “S”)

Ударная техника по снарядам:

- ОБРАТНЫЙ КРУГОВОЙ удар ногой во вращении.
- ОБРАТНЫЙ КРУГОВОЙ удар ногой во вращении – СЕКУЩИЙ удар впереди стоящей рукой – КРУГОВОЙ удар сзади стоящей рукой – НЫРОК – КРУГОВОЙ удар сзади стоящей рукой.
- БОКОВОЙ удар ногой во вращении – КРУГОВОЙ удар сзади стоящей ногой.
- СВОБОДНАЯ ударная техника по снарядам.

ФОРМА № 10.4 “ТАЙ УМ ШИП ЯНГ”.

Исходное положение, отступить в ПРАВОСТОРОННЮЮ СТОЙКУ, ДВОЙНОЙ БЛОК ЛАДОНЬЮ сзади стоящей руки и ПРЕДПЛЕЧЬЕМ впереди стоящей руки, КРУГОВОЙ удар впереди стоящей ноги в нижний уровень, удар ГОЛОВОЙ, удар КОЛЕНОМ сзади стоящей ноги, удар ЛОКТЕМ сзади стоящей руки, НЫРОК, удар ЛОКТЕМ сзади стоящей руки, (удар ЛОКТЕМ впереди стоящей руки).

Скоростные ударные комбинации:

Двойной удар впереди стоящей рукой – НЫРОК – удар впереди стоящей рукой – удар сзади стоящей рукой – КРУГОВОЙ удар СТОПОЙ сзади стоящей ноги.

Двойной удар впереди стоящей рукой – НЫРОК – удар впереди стоящей рукой – удар сзади стоящей рукой – удар СКРУЧИВАНИЕМ сзади стоящей ногой.

Боевая работа с партнёром:

- Обмен: непрерывная поочерёдная работа произвольными ударными комбинациями (3-5 ударов). Темп средний. Уверенно.
- Атака: произвольный удар рукой или ногой.
- Защита: произвольная блокировка и контратака (3-5 технических действий).
- Атака: произвольный удар палкой в верхний уровень.
- Защита: нейтрализовать противника, завладеть оружием.
- Атака: режущий удар ножом в шею или боковую часть головы.
- Защита: произвольная техника. Цель: нейтрализовать противника и завладеть оружием.

Освобождения от захвата:

- Атака: захват сзади “двойной нельсон”.
- Защита: освободиться от захвата и контратаковать.
- Атака: любой захват из ранее пройденных захватов (по выбору экзаменатора).
- Защита: сорвать захват – контратаковать (уверенно!).

ЧЁРНЫЙ ПОЯС (БО-ДАН, РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

Ударная техника по снарядам:

- БОКОВОЙ удар ногой во вращении.
- ОБРАТНЫЙ КРУГОВОЙ удар ногой во вращении.
- Удар ногой СКРУЧИВАНИЕМ во вращении.
- Комбинация: удар ВПЕРЕД впереди стоящей рукой – удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой – НЫРОК – удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой – удар КОЛЕНМ сзади стоящей ноги – удар КОЛЕНОМ сзади стоящей ноги – КРУГОВОЙ удар сзади стоящей ноги.
- СВОБОДНАЯ ударная техника по двум снарядам.

ФОРМА № 12.4 (на 4 стороны).

Исходное положение, отступить в ПРАВОСТОРОННЮЮ СТОЙКУ, выполняя НИЗКИЙ БЛОК ЛАДОНЬЮ НАРУЖУ сзади стоящей руки* – удар СВЕРХУ впереди стоящей ногой – удар ВПЕРЕД впереди стоящей рукой – ДИАГОНАЛЬНЫЙ удар ЛАДОНЬЮ сзади стоящей руки – удар СВЕРХУ сзади стоящей ногой – удар ВПЕРЕД впереди стоящей рукой – удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой – ДИАГОНАЛЬНЫЙ удар ЛАДОНЬЮ впереди стоящей руки – НЫРОК – ДИАГОНАЛЬНЫЙ удар ЛАДОНЬЮ впереди стоящей руки – (ДИАГОНАЛЬНЫЙ удар ЛАДОНЬЮ сзади стоящей руки*).

ФОРМА № 13.4 (на 4 стороны).

Исходное положение, отступить в ПРАВОСТОРОННЮЮ СТОЙКУ, выполняя ДВОЙНОЙ БЛОК* – удар ПОЛУМЕСЯЦ впереди стоящей ногой – удар ВПЕРЕД впереди стоящей рукой – ВЕРТИКАЛЬНЫЙ удар ЛОКТЕМ сзади стоящей руки – удар ПОЛУМЕСЯЦ сзади стоящей ногой – удар ВПЕРЕД впереди стоящей рукой – удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой – ВЕРТИКАЛЬНЫЙ удар ЛОКТЕМ впереди стоящей руки – НЫРОК – ВЕРТИКАЛЬНЫЙ удар ЛОКТЕМ впереди стоящей руки – (ВЕРТИКАЛЬНЫЙ удар ЛОКТЕМ сзади стоящей руки*).

ФОРМА № 14.4 (на 4 стороны).

Исходное положение, отступить в ПРАВОСТОРОННЮЮ СТОЙКУ, выполняя НИЗКИЙ БЛОК ЛАДОНЬЮ ВНУТРЬ – удар СКРУЧИВАНИЕМ впереди стоящей ногой – удар ВПЕРЕД впереди стоящей рукой – КРУГОВОЙ удар ТЫЛЬНОЙ СТОРОНОЙ ЛАДОНИ – удар СКРУЧИВАНИЕМ сзади стоящей ногой – удар ВПЕРЕД впереди стоящей рукой – удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой – КРУГОВОЙ удар ТЫЛЬНОЙ СТОРОНОЙ ЛАДОНИ впереди стоящей руки – НЫРОК – удар ТЫЛЬНОЙ СТОРОНОЙ ЛАДОНИ впереди стоящей руки – (удар ТЫЛЬНОЙ СТОРОНОЙ ЛАДОНИ сзади стоящей руки*).

Скоростные ударные комбинации:

РАЗНОЖКА одновременно с ударом ВПЕРЕД впереди стоящей рукой – (удар сзади стоящей ногой*) – удар ВПЕРЕД впереди стоящей рукой – удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой – НЫРОК – удар ВПЕРЕД сзади стоящей рукой – КРУГОВОЙ удар сзади стоящей ногой – БОКОВОЙ удар во вращении – СЕКУЩИЙ удар впереди стоящей рукой – КРУГОВОЙ удар сзади стоящей рукой – НЫРОК – КРУГОВОЙ удар сзади стоящей рукой – (РАЗНОЖКА с ударом сзади стоящей ногой*).

(удар сзади стоящей ногой*) по выбору экзаменатора:

- ФРОНТАЛЬНЫЙ ПРОНИКАЮЩИЙ СТОПОЙ НОГИ.
- Удар НОГОЙ СВЕРХУ.
- Удар НОГОЙ ПОЛУМЕСЯЦ.
- Удар НОГОЙ СКРУЧИВАНИЕМ.

Боевая работа с партнёром:

- ОБМЕН: непрерывная работа произвольными ударными комбинациями (3-5 ударов) поочередно с двумя партнёрами. Произвольная блокировка. Уверенно!
- Атака: первый партнёр осуществляет захват (по выбору экзаменатора), второй партнёр – любой одиночный удар.
(захват см. 9 ГУП “S”)
- Защита: снять захват первого партнёра – заблокировать удар второго партнёра с последующей контратакой – атаковать первого партнёра (ударными комбинациями).
- Атака: первый партнёр прикрывается снарядами (мешком), второй партнёр вооружён (нож, палка – по выбору экзаменатора).
- Защита: одиночный проникающий удар по первому партнёру – обезоружить второго партнёра (завладеть оружием) – атаковать первого партнёра ударной комбинацией. Уверенно!